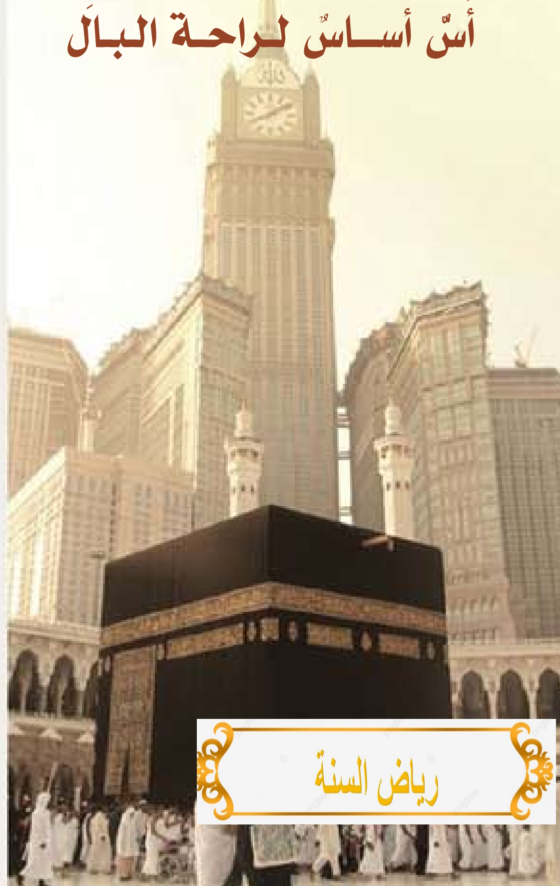
# راحة البال: معناها وطرائق استجلابها

## الرضا بالله وبقضائه وقدَره أُسّ أساسٌ لراحة البالَ





**الخطبة لإمام الحرم المكي الشيخ سعود بن إبراهيم الشريم بعنوان: (راحة البال: معناها وطرائق استجلابها)، وتضمنت ا من العناصر كان أهمها: من سُنّة الحياة التقلب والتغيُّر، وراحة البال النعم في الدنيا، والمفهوم الصحيح لراحة البال، وسلامة القلب عددً البال، وأفضل الطرائق لاستجلاب راحة البال، وتصحيح خطأ من أعظم تُنتِج راحةَ أن راحة البال في العزلة، وبيان أن راحة البال في أربعة أشياء.**

في بداية الخطبة أكد الشيخ الشريم أنّ الحياةَ تقلُّبٌ وتداوُلٌ، تَحمل في طياتها أفراحًا وأتراحًا، وضحكًا وبكاءً، وكَدَرًا وصفاءً، مَنْ سرّه زمنٌ ساءَه زمنٌ آخَرُ، فمُنَغّصاتُها كثيرةٌ، ونفسُ المرءِ تحوم بها في كلِّ اتجاه، زوابعُ الكدرِ والقترِ، والهموم والغموم، ومثلُ هذا التراكمِ كفيلٌ بغيابِ راحةِ البالِ عن المرءِ، حتى يُحيل له العَسلَ مُرًّا، والعذبَ ملحًا أُجاجًا.

### راحة البال أعظم النعم

وممّا لا ريب فيه – أن مِنْ أعظمِ النِعم في هذه الحياة راحةَ البال؛ فإنّ مَنْ ذاقَها في حياته فكأنّه مَلَكَ كلَّ شيءٍ، ومَنْ فقدَها في حياته فكأنه لم يَملِك شيئًا البتةَ، ولا ينبغي أن يَفهَم أحدٌ أن راحة البال تَعني تركَ العمل، أو هي الدّعَةُ والكسلُ، كلّا بل إنّ هذه الراحة برُمّتها متولدةٌ عن عمل قلبيّ وعمل بدنيّ، ولا عجبَ إذا قيل: إنّ العمل من مُقتضيات راحة البال، والبال –أيها المسلمون– هو الحال والشأن، يقال: فُلَانٌ رخيُّ البالِ، وناعمُ البالِ؛ أي: موفورُ العَيْش، وهادئُ النّفس والخاطر، وهو باعتبار ما يضاف إليه، فثمةَ كَسْفُ بالٍ، وشَغْلُ بالٍ، وفسادُ بالٍ، والغرضُ المنشودُ لكلِّ عاقلٍ هو راحةُ البالِ التي هي صلاحُه وصفاؤُه، والله –جل وعلا– يقول: ﴿الّذينَ كَفَرُوا وَصَدُّوا عَن سَبيلِ اللّهِ أَضَلَّ أَعْمَالَهُمْ (١) وَالّذينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصّالِحَات وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِن رّبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ﴾(مُحَمّد: ١-٢).

### غايةٌ منشودةٌ للمرء

وإنّ أهلَ النظر والنباهة يُدركون جميعًا: أنّ راحةَ البالِ غايةٌ منشودةٌ للمرء، وأنها تفتقر إلى سَكينة قلب لا يغشاها جَلَبةٌ، وصفاءِ روحٍ لا يشوبه كدرٌ، وأخذٍ بالأسباب الجاذبة، وقطعٍ للأسباب الدافعة؛ فالاحتقانُ النفسيُّ والقلقُ، والتّوترُ والفَرَقُ، وتغليبُ الظنون السلبيّة على الظنون الإيجابيّة، كلها عواملُ مُزاحِمةٌ لراحة البال، إن لم تكن طاردةً لها بالكليّة، ومربِطُ الفرس في ذلكم كلّه هو القلب؛ لأن القلب إذا كان سليمًا يَقِظًا استسقى راحةَ البال بمجاديح الصفاء، وسلامة الصدر، فإذا كان تصفير التلوث البيئيّ أمرًا منشودًا عندَ الناس، فإنّ تصفيرَ التلوث القلبي كذلكم؛ فالأوّلُ للحفاظ على البيئة، والآخَر للحفاظ على البال؛ حيث إنّ راحة البال لا يَذُوقها امرؤٌ ذمّ غيرَه لينال المدحَ دونَه، ولا امرؤٌ خفَض شَأنَ غيره ليعلوَ شأنُه، ولا امرؤٌ أطفَأ نورَ غيره ليَسطعَ نورُه، ولا امرؤٌ أسكَتَ غيرَه ليكون الحديثُ له وحدَه، ولا امرؤ صَعِدَ على أكتاف الآخَرين؛ ليقطف الثمرةَ له دونَهم، ولن يذوقَ راحةَ البال مَنْ لم يتصالح مع نفسه، ومع الناس، ويُصفّر صراعاتِه معَهم، وكذلكم لن يذوق راحةَ البال: مَنْ لم يكن كما هو بلا تكلُّف، ومَنْ لَبِسَ لَبُوسًا ليس لَبُوسَه، ومَنْ مشى مشيةً ليست مشيتَه.

### إعادة تقييم النفس

فعلى المرء المسلم أن يُعيد تقييمَ نفسه، وينظرَ في كل ما يَعنيه، ويتسلّل لِوَاذًا من كل ما يُلحِق الضررَ بروحه وجسده، فلا راحةَ بالٍ لحاسد، ولا راحةَ بالٍ لنمّام، ولا راحةَ بالٍ لقلبٍ مُلِئَ بالضغائن، وإنّما يمنَح اللهُ راحةَ البال لمَنْ كان مخمومَ القلب، أتدرون مَنْ هو مخمومُ القلب؟ إنّه التقيُّ النقيُّ، لا إثمَ فيه ولا غلّ ولا بغيَ ولا حسدَ، كما صحّ بذلكم الخبرُ عن الصادق المصدوق، صلوات الله وسلامه عليه.

### نعمة لا ينالها كلُ أحد

إنّ راحةَ البال لَنعمةٌ كبرى، ومنحةٌ جُلّى، لا ينالها كلُّ أحد، فهي لا تُشترى بالمال، ولا تُفتقَد بالفقر؛ لأنّها إحساسٌ قلبيٌّ، وشعورٌ عاطفيٌّ لا تَستَجلِبُه زخارفُ الدنيا، بالغةً ما بلَغَت من المال والجاه، وفي الوقت نفسه لا يُعيقُه فقرٌ ولا عَوَزٌ بَالِغَيْنِ ما بَلَغَا من المسغبةِ والإملاقِ، فقد يَنال راحةَ البال

## من أعظم أسباب راحة البال التقربَ إلى الله بالنوافل لأنّ كثرةَ النوافلِ مدعاةٌ لمحبّةِ اللهِ تعالى

## من الخطأ البيّن ظنّ كثير من الناس أنّ راحةَ البال لا تتحقّق إلا بالعزلة دون الخُلطة وفي الدّعة دون الكد

فقيرٌ يَبيت على حصير، ويفتقدها غنيٌّ يتّكئ على الأرائك، ويفترش الحريرَ. فذلكم الشعورُ العاطفيُّ عباد الله هو راحة البال التي لا تتحقق إلا بجسر مشيد، ينشئه المرء فوق بحر الأثرة والغل والحسد؛ ليعبر به من دنياه إلى أخراه، عزيز النفس، سليم القلب، منشرح الصدق، تراه قد آوى إلى فراشه حين يرخي الليل سدوله، فيغمض عينيه ويغط في نوم عميق، لا يُعيقُه تفكير، ولا ينغص نومه أرق.

### أخصَر الطرق لاستجلاب راحة البال

وإنّ مِنْ أخصَر الطرق لاستجلاب راحة البال: إدراكُ المرء أنّ الحياة مَهمَا طالَتْ فهي قصيرةٌ، وأنها مختصَرةٌ في ثلاث آيات قصيرات، من قول الله -جل شأنه- عن الإنسان: ﴿خَلَقَهُ فَقَدَّرَهُ (١٩) ثُمَّ السَّبِيلَ يَسَّرَهُ (٢٠) ثُمَّ أَمَاتَهُ فَأَقْبَرَهُ﴾(عَبَسَ: ١٩-٢١)، نعم عبادَ الله: لم تكن الحياةُ بحاجة إلى وَصْف أكثَر من هذا، ولا أوجزَ منه؛ ليُدرك المرءُ: أنّ الأمور بيد الله، فما شاء اللهُ كان، وما لم يَشَأْ لم يكن، وأنّ ما كان له فسيأتيه وإن أبَى الناسُ أجمعون، وأنّ ما لم يكن له فلن يأتيه ولو مَلَكَ كنوزَ قارون، وأنّ ما مضى فاتَ فلَنْ يرجعَ إليه، وأنّ المستقبلَ غيبٌ لا يَعلَمُه إلّا اللهُ، وأنّه ليس له إلا ساعتُه التي هو فيها، ولهذا استدلّ أهلُ المعرفة على راحة بال المرء بثلاث: بحُسن التوكلّ فيما لم يَنَلْ، وحُسْنِ الرضا فيما قد نَالَ، وحُسْنِ الصبر على ما قد فات.

### ديمومة راحة البال

إنّ المرءَ بمثل هذا الفَهْم واستصحابه في كل آنٍ، سيتدثّر براحة باله، ويتزمّل بسَكِينة قلبه وصفاءِ عيشِه، ولأَجْلِ أَنْ يُؤَمِّنَ المرءُ لنفسه ديمومةَ راحة البال، فعليه استصحابُ أمور أربعة:

### أولُها: أنّه لا نجاةَ له من الموت

بل هو مُلاقيه وإنْ فرّ منه؛ لأنّ الموتَ يَرقُبُه من أمامه لا مِنْ خَلفه؛ ﴿قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ﴾(الْجُمُعَة: ٨)، ولْيَستَحْضِرْ في نفسه قولَ عليّ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ-: «أيّ يوميّ مِنَ الموت أفِرّ؟ يومٌ لم يُقدّر، أو يوم قُدّرَ، يوم لم يُقدّر فلا أحذره، ومن المقدور لا ينجو الحَذِر».

### ثانيها: أنْ لا راحةَ دائمة في الدنيا

وأنّ الأيامَ قُلّبٌ، إنْ سرّت نفسًا ضاحكةً ساءت نفسًا باكيةً.

### ثالثها: لا سلامةَ مِنَ الناس على الدوام

وأنّه مَهمَا كان تحرُّزُه منهم وعزلتُه فالسلامةُ منهم أعزُّ من الكبريت الأحمر، وقديمًا قيل:

ولو أنّ واشٍ باليمامة دارُه

وداري بأعلى حضرموت اهتدى لِيَا

وإنّ من الخطأ البيّن ظنّ كثيرٍ من الناس أنّ راحةَ البال لا تتحقّق إلا بالعزلة دون الخُلطة، وفي الدّعة دون الكد، ففي الحديث الحسن: «المؤمنُ الذي يُخالِط الناسَ ويَصبِر على أذاهُم أفضلُ من المؤمن الذي لا يُخالِط الناسَ ولا يصبر على أذاهم».

### رابعها: لا راحةَ بالٍ لمَنْ لا رضا له

فإنّ الرضا بالله وبقضائه وقدَره أُسُّ أساسٌ لراحة البال، قال عبدالله بن مسعود -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ-: «إن الله بقسطه وعدله جعل الروح والفرح في اليقين والرضا، وجعل الهم والحزن في الشك والسخط»، ورى مكحول أن ابن عمر -رضي الله تعالى عنهما- كان يقول: «إن الرجل ليستخير الله فيختار له فيتسخط على ربه ولا يلبث أن ينظر في العاقبة فإذا هو خير له»، وسئل الحسن البصريّ: «مِنْ أين أُتي هذا الخلقُ؟ قال: من قِلّة الرضا عن الله. قيل له: ومِنْ أين أُتِيَ قِلّةُ الرضا عن الله؟ قال: من قِلّة المعرفة بالله».

وجِماعُ ذلكم كله ما ذكَرَه مَنْ أُوتي جوامعَ الكلم، وأفصحُ مَنْ نطَق بالضاد، -صلوات الله وسلامه عليه- بقوله: «ذاقَ طعمَ الإيمان مَنْ رَضِيَ بالله ربًّا، وبالإسلام دينًا، وبمحمد رسولًا» (رواه مسلم).

### جماع راحة البال في أربعة

واعلموا أن جماع راحة البال في أربعة؛ في البدن، بعدم إرهاقه بكثرة العمل، وعدم إكساله بالدّعة وقلة العمل، وفي النّفْس بقلّة المعاصي والذنوب، وفي القلب بقلّة الاكتراث بهموم الدنيا، وفي اللسان بحفظه ممّا يَسفُل به، وزَمّه عن مَزالِق القول وفُحشه، ثم اجتهدوا بالتماس راحة البال في طاعة الله وذِكْره، التمسوها في قلب سليم وخُلق حسنٍ، وكفّ الأذى عن الناس، وكفكفة دمعٍ مكلومٍ، ومسح رأس يتيم، التمسوها في الصدق والأمانة، والتواضع والرضا، التمسوها في تجاهُل السفهاء، ومجادَلة الحمقى، والتغافل؛ فهو تسعةُ أعشارِ راحة البال، إنْ لم يكن هو راحةَ البال كلها.

مَنْ لم تكن هذه مظانّ راحة البال عندَه فعليه ألّا يتعنّى؛ لأنّه كالذي يَطلُب الريّ بالماء المالح، أو كالذي يستسمن ذا ورم، ويَنفُخ في غير ذي ضَرَم.

### من أعظم أسباب راحة البال

ثم إنّ التقربَ إلى الله بالنوافل، من أعظم أسباب راحة البال؛ لأنّ كثرةَ النوافل مدعاةٌ لمحبّةِ الله، ومَنْ أحبّه اللهُ أصلَح بالَه وأراحَه؛ ففي الحديث القدسي قولُ الله جلّ شأنُه: «وما تقرّب إليّ عبدي بشيءٍ أحبّ إليّ ممّا افترضتُه عليه، ولا يزال عبدي يتقرّب إليّ بالنوافل حتى أُحبّه، فإذا أحببتُه كنتُ سمعَه الذي يَسمَع به، وبصَرَه الذي يُبصِر به، ويدَه التي يَبطِش بها، ورجلَه التي يَمشي بها، ولئنْ سأَلَني لأُعطِيَنّه، ولئن استعاذني لأُعيذَنّه»(رواه البخاري)، وإن من النوافل التي نُدب إليها في ديننا الحنيف صيام يوم عاشوراء؛ فهو شعيرةٌ من شعائر الدِّين القيّم، وقد قال عنه المصطفى -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «أحتَسِبُ على الله أن يُكفّر السّنةَ التي قبلَه»(رواه مسلم).

## عناصر الخطبة

- من سُنّة الحياة التقلب والتغيُر.
- راحة البال من أعظم النعم في الدنيا.
- المفهوم الصحيح لراحة البال.
- سلامة القلب تُنتج راحةَ البال.
- أفضل الطرق لاستجلاب راحة البال.
- تصحيح خطأ أن راحة البال في العزلة.
- راحة البال في أربعة أشياء.